



Recursos de salud mental

¿Tiene usted o alguien que usted conoce pensamientos suicidas? ¿Le preocupa su salud mental o la de otra persona? Ustedes son importante para nosotros. Por favor hable o póngase en contacto con un(a) amigo(a), familiar o una de las siguientes líneas telefónicas de ayuda (cada una indica si ofrece servicios de interpretación):

- ” Call to Safety (Llame para su seguridad): Si usted es adulto(a) y está preocupado(a) por su seguridad en su casa, llame al 888-235-5333. Disponen de una línea de ayuda con servicio de interpretación.
- ” Proyecto Única: versión en español de Call to Safety, marque el 503-232-4448.
- ” Línea telefónica directa de ayuda de DHS (Departamento de Servicios Humanos, 7 días a la semana) Disponen de servicios de interpretación

- ” Línea de ayuda de Kaiser para casos de crisis: Está disponible si tiene seguro médico de Kaiser, llame al 303-331-6425.
- ” Línea Nacional Directa para la Prevención de Suicidios: en inglés llame al 800-273-8255; para español llame al 800-628-9454 (24 horas al día, 7 días a la semana) Disponen de servicios de interpretación.
- ” Oregon Youthline (Línea directa de ayuda para jóvenes de Oregon) Para que los jóvenes se conecten con otros jóvenes en texto que diga "Teen2Teen" al 839863 y se pondrán en contacto con otra persona en texto al momento. Disponen de servicios de interpretación.
- ” Trevor Project (Proyecto Trevor) Ayuda y apoyo para jóvenes LGBTQIA. Envíe un texto que diga "START" al 678678 o llame a TrevorLifeLine (línea telefónica salvavidas) 1-866-488-7386.
- ” Trans Lifeline (Línea telefónica salvavidas para la comunidad Trans) Ayuda y apoyo para miembros de la comunidad Trans llame al 877-565-8860.